



筋トレスケジュール作成シート

書き込みながら、無理のない1週間の筋トレプランを作成できます

1 STEP1 基本条件を決める

目標: _____

週にできる回数: ☐ 1回 ☐ 2回 ☐ 3回 ☐ 4回以上

1回の時間: ☐ 15分 ☐ 30分 ☐ 45分 ☐ 60分

場所: ☐ 自宅 ☐ ジム ☐ 両方

トレーニング方法: ☐ 自重 ☐ ウエイト ☐ 両方

優先したい部位: ☐ 胸・肩 ☐ 背中 ☐ お尻 ☐ 脚 ☐ 体幹



まずは続けやすい回数・時間から設定しましょう。

2 STEP2 種目を選ぶ



種目選びのコツ

- ✓ 大きな筋肉を優先する
- ✓ 多関節種目を中心にする
- ✓ 全身をバランスよく入れる

部位	選ぶ種目	種目タイプ	採用
胸・肩		☐ 多関節 ☐ 単関節	☐
背中		☐ 多関節 ☐ 単関節	☐
お尻・脚		☐ 多関節 ☐ 単関節	☐
体幹		☐ 多関節 ☐ 単関節	☐
その他		☐ 多関節 ☐ 単関節	☐

3 STEP3 負荷と量を決める



ウエイト: 8~10回で
限界になる重さが目安



自重: フォームを保ちながら
限界近くまで



初心者: 2~3セット
慣れたら: 4~5セット



休憩目安: 多関節 2~3分
単関節 1分

種目	重さ・難易度	回数の目安	セット数	休憩
1				
2				
3				
4				
5				

4 STEP4 1週間スケジュールに落とし込む

	月	火	水	木	金	土	日
鍛える部位							
行う種目							
メモ							



最終チェック

☐ 同じ部位を2日連続にしていない

☐ 1部位あたり週2~3回を目安にしている

☐ 休息日を入れている

☐ 無理のない時間・回数で組めている



完璧より継続。

まずは続けられるプランを作りましょう。

※痛みがある場合は中止し、体調や持病に不安がある方は医療専門家に相談してください。